Quinto Paso

"Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos."

TODOS los Doce Pasos de A.A. nos piden que vayamos en contra de nuestros deseos naturales… todos ellos desinflan nuestros egos. En cuanto al desinflamiento del ego, hay pocos Pasos que nos resulten más difíciles que el Quinto. Pero tal vez no hay otro Paso más necesario para lograr una sobriedad duradera y la tranquilidad de espíritu.

La experiencia de A.A. nos ha enseñado que no podemos vivir a solas con nuestros problemas apremiantes y los defectos de carácter que los causan o los agravan. Si hemos examinado nuestras carreras a la luz del Cuarto Paso, y hemos visto iluminadas y destacadas aquellas experiencias que preferiríamos no recordar, si hemos llegado a darnos cuenta de cómo las ideas y acciones equivocadas nos han lastimado a nosotros y a otras personas, entonces, la necesidad de dejar de vivir a solas con los fantasmas atormentadores del pasado cobra cada vez más urgencia. Tenemos que hablar de ellos con alguien.

No obstante, es tal la intensidad de nuestro miedo y nuestra desgana a hacerlo que al principio muchos alcohólicos intentan saltar el Quinto Paso. Buscamos una alternativa más cómoda—que suele ser el admitir, de forma general y poco molesta, que cuando bebíamos a veces éramos malos actores. Entonces, para remacharlo, añadíamos unas descripciones dramáticas de algunos aspectos de nuestra con-

ducta alcohólica que, de todas formas, nuestros amigos probablemente ya conocían.

Pero acerca de las cosas que realmente nos molestan y nos enojan, no decimos nada. Ciertos recuerdos angustiosos o humillantes, nos decimos, no se deben compartir con nadie. Los debemos guardar en secreto. Nadie jamás debe conocerlos. Esperamos llevárnoslos a la tumba.

Sin embargo, si la experiencia de A.A. nos sirve para algo, esta decisión no sólo es poco sensata, sino también muy peligrosa. Pocas actitudes confusas nos han causado más problemas que la de tener reservas en cuanto al Quinto Paso. Algunas personas ni siquiera pueden mantenerse sobrias por poco tiempo; otras tendrán recaídas periódicamente hasta que logren poner sus casas en orden. Incluso los veteranos de A.A., que llevan muchos años sobrios, a menudo pagan un precio muy alto por haber escatimado esfuerzos en este Paso. Contarán cómo intentaban cargar solos con este peso; cuánto sufrieron de irritabilidad, de angustia, de remordimientos y de depresión; y cómo, al buscar inconscientemente alivio, a veces incluso acusaban a sus mejores amigos de los mismos defectos de carácter que ellos mismos intentaban ocultar. Siempre descubrían que nunca se encuentra el alivio al confesar los pecados de otra gente. Cada cual tiene que confesar los suyos.

Esta costumbre de reconocer los defectos de uno mismo ante otra persona es, por supuesto, muy antigua. Su valor ha sido confirmado en cada siglo, y es característico de las personas que centran sus vidas en lo espiritual y que son verdaderamente religiosas. Pero hoy día no sólo la religión aboga a favor de este principio salvador. Los siquiatras y los sicólogos recalcan la profunda y práctica necesidad que tiene todo ser humano de conocerse a sí mismo y reconocer sus defectos de personalidad, y poder hablar de ellos con una persona comprensiva y de confianza. En cuanto a los alcohólicos, A.A. iría aun más lejos. La mayoría de nosotros diríamos que, sin admitir sin miedo nuestros defectos ante

otro ser humano, no podríamos mantenernos sobrios. Parece bien claro que la gracia de Dios no entrará en nuestras vidas para expulsar nuestras obsesiones destructoras hasta que no estemos dispuestos a intentarlo.

¿Qué podemos esperar recibir del Quinto Paso? Entre otras cosas, nos libraremos de esa terrible sensación de aislamiento que siempre hemos tenido. Casi sin excepción, los alcohólicos están torturados por la soledad. Incluso antes de que nuestra forma de beber se agravara hasta tal punto que los demás se alejaran de nosotros, casi todos nosotros sufríamos de la sensación de no encajar en ninguna parte. O bien éramos tímidos y no nos atrevíamos a acercarnos a otros, o éramos propensos a ser muy extrovertidos, ansiando atenciones y camaradería, sin conseguirlas nunca—o al menos según nuestro parecer. Siempre había esa misteriosa barrera que no podíamos superar ni entender. Era como si fuéramos actores en escena que de pronto se dan cuenta de no poder recordar ni una línea de sus papeles. Esta es una de las razones por las que nos gustaba tanto el alcohol. Nos permitía improvisar. Pero incluso Baco se volvió en contra nuestra; acabamos derrotados y nos quedamos en aterradora soledad.

Cuando llegamos a A.A., y por primera vez en nuestras vidas nos encontramos entre personas que parecían comprendernos, la sensación de pertenecer fue tremendamente emocionante. Creíamos que el problema del aislamiento había sido resuelto. Pero pronto descubrimos que, aunque ya no estábamos aislados en el sentido social, todavía seguíamos sufriendo las viejas punzadas del angustioso aislamiento. Hasta que no hablamos con perfecta franqueza de nuestros conflictos y no escuchamos a otro hacer la misma cosa, seguíamos con la sensación de no pertenecer. En el Quinto Paso se encontraba la solución. Fue el principio de una auténtica relación con Dios y con nuestros prójimos.

Por medio de este Paso vital, empezamos a sentir que

podríamos ser perdonados, sin importar cuáles hubieran sido nuestros pensamientos o nuestros actos. Muchas veces, mientras practicábamos este Paso con la ayuda de nuestros padrinos o consejeros espirituales, por primera vez nos sentimos capaces de perdonar a otros, fuera cual fuera el daño que creíamos que nos habían causado. Nuestro inventario moral nos dejó convencidos de que lo deseable era el perdón general, pero hasta que no emprendimos resueltamente el Quinto Paso, no llegamos a *saber* en nuestro fuero interno que podríamos recibir el perdón y también concederlo.

Otro gran beneficio que podemos esperar del hecho de confiar nuestros defectos a otra persona es la humildad—una palabra que suele interpretarse mal. Para los que hemos hecho progresos en A.A., equivale a un reconocimiento claro de lo que somos y quiénes somos realmente, seguido de un esfuerzo sincero de llegar a ser lo que podemos ser. Por lo tanto, lo primero que debemos hacer para encaminarnos hacia la humildad es reconocer nuestros defectos. No podemos corregir ningún defecto si no lo vemos claramente. Pero vamos a tener que hacer algo más que *ver*. El examen objetivo de nosotros mismos que logramos hacer en el Cuarto Paso sólo era, después de todo, un examen. Por ejemplo, todos nosotros vimos que nos faltaba honradez y tolerancia, que a veces nos veíamos asediados por ataques de autoconmiseración y por delirios de grandeza. No obstante, aunque ésta era una experiencia humillante, no significaba forzosamente que hubiéramos logrado una medida de auténtica humildad. A pesar de haberlos reconocido, todavía teníamos estos defectos. Había que hacer algo al respecto. Y pronto nos dimos cuenta de que ni nuestros deseos ni nuestra voluntad servían, por sí solos, para superarlos.

El ser más realistas y, por lo tanto, más sinceros con respecto a nosotros mismos son los grandes beneficios de los que gozamos bajo la influencia del Quinto Paso. Al hacer nuestro inventario, empezamos a ver cuántos problemas

nos había causado él autoengaño. Esto nos provocó una reflexión desconcertante. Si durante toda nuestra vida nos habíamos estado engañando a nosotros mismos, ¿cómo podíamos estar seguros ahora de no seguir haciéndolo? ¿Cómo podíamos estar seguros de haber hecho un verdadero catálogo de nuestros defectos y de haberlos reconocido sinceramente, incluso ante nosotros mismos? Puesto que seguíamos presas del miedo, de la autoconmiseración y de los sentimientos heridos, lo más probable era que no podríamos llegar a una justa apreciación de nuestro estado real. Un exceso de sentimientos de culpabilidad y de remordimientos podría conducirnos a dramatizar y exagerar nuestras deficiencias. O la ira y el orgullo herido podrían ser la cortina de humo tras la que ocultábamos algunos de nuestros defectos, mientras que culpábamos a otros por ellos. También era posible que todavía estuviéramos incapacitados por muchas debilidades, grandes y pequeñas, que ni siquiera sabíamos que tuviéramos.

Por lo tanto, nos parecía muy obvio que hacer un examen solitario de nosotros mismos, y reconocer nuestros defectos, basándonos únicamente en esto, no iba a ser suficiente. Tendríamos que contar con ayuda ajena para estar seguros de conocer y admitir la verdad acerca de nosotros mismos—la ayuda de Dios y de otro ser humano. Sólo al darnos a conocer totalmente y sin reservas, sólo al estar dispuestos a escuchar consejos y aceptar orientación, podríamos poner pie en el camino del recto pensamiento, de la rigurosa honradez, y de la auténtica humildad.

No obstante, muchos de nosotros seguíamos vacilando. Nos dijimos: "¿Por qué no nos puede indicar 'Dios como lo concebimos' dónde nos desviamos?" Si el Creador fue quien nos dio la vida, El sabrá con todo detalle en dónde nos hemos equivocado. ¿Por qué no admitir nuestros defectos directamente ante El? ¿Qué necesidad tenemos de mezclar a otra persona en este asunto?

En esta etapa, encontramos dos obstáculos en nuestro in-

tento de tratar con Dios como es debido. Aunque al principió puede que nos quedemos asombrados al darnos cuenta de que Dios lo sabe todo respecto a nosotros, es probable que nos acostumbremos rápidamente a la idea. Por alguna razón, el estar a solas con Dios no parece ser tan embarazoso como sincerarnos ante otro ser humano. Hasta que no nos sentemos a hablar francamente de lo que por tanto tiempo hemos ocultado, nuestra disposición para poner nuestra casa en orden seguirá siendo un asunto teórico. El ser sinceros con otra persona nos confirma que hemos sido sinceros con nosotros mismos y con Dios.

El segundo obstáculo es el siguiente: es posible que lo que oigamos decir a Dios cuando estamos solos esté desvirtuado por nuestras propias racionalizaciones y fantasías. La ventaja de hablar con otra persona es que podemos escuchar sus comentarios y consejos inmediatos respecto a nuestra situación, y no cabrá la menor duda de cuáles son estos consejos. En cuestiones espirituales, es peligroso hacer las cosas a solas. Cuántas veces hemos oído a gente bien intencionada decir que habían recibido la orientación de Dios, cuando en realidad era muy obvio que estaban totalmente equivocados. Por falta de práctica y de humildad, se habían engañado a ellos mismos, y podían justificar las tonterías más disparatadas, manteniendo que esto era lo que Dios les había dicho. Vale la pena destacar que la gente que ha logrado un gran desarrollo espiritual casi siempre insisten en confirmar con amigos y consejeros espirituales la orientación que creen haber recibido de Dios. Claro está, entonces, que un principiante no debe exponerse al riesgo de cometer errores tontos y, tal vez, trágicos en este sentido. Aunque los comentarios y consejos de otras personas no tienen por qué ser infalibles, es probable que sean mucho más específicos que cualquier orientación directa que podamos recibir mientras tengamos tan poca experiencia en establecer contacto con un Poder superior a nosotros mismos.

Nuestro siguiente problema será descubrir a la persona en

quien vayamos a confiar. Esto lo debemos hacer con sumo cuidado, teniendo presente que la prudencia es una virtud muy preciada. Tal vez tendremos que comunicar a esta persona algunos hechos de nuestra vida que nadie más debe saber. Será conveniente que hablemos con una persona experimentada, que no sólo se ha mantenido sobria, sino que también ha podido superar graves dificultades. Dificultades, tal vez, parecidas a las nuestras. Puede suceder que esta persona sea nuestro padrino, pero no es necesario que sea así. Si has llegado a tener gran confianza en él, y su temperamento y sus problemas se parecen a los tuyos, entonces será una buena elección. Además, tu padrino ya tiene la ventaja de conocer algo de tu historia.

Sin embargo, puede ser que tu relación con él es de una naturaleza tal que sólo quieras revelarle una parte de tu historia. Si este es el caso, no vaciles en hacerlo, porque debes hacer un comienzo tan pronto como puedas. No obstante, puede resultar que elijas a otra persona a quien confiar las revelaciones más profundas y más difíciles. Puede ser que este individuo sea totalmente ajeno a A.A.—por ejemplo, tu confesor o tu pastor o tu médico. Para algunos de nosotros, una persona totalmente desconocida puede que sea lo mejor.

Lo realmente decisivo es tu buena disposición para confiar en otra persona y la total confianza que deposites en aquel con quien compartes tu primer inventario sincero y minucioso. Incluso después de haber encontrado a esa persona, muchas veces se requiere una gran resolución para acercarse a él o ella. Que nadie diga que el programa de A.A. no exige ninguna fuerza de voluntad; esta situación puede que requiera toda la que tengas. Afortunadamente, es muy probable que te encuentres con una sorpresa muy agradable. Cuando le hayas explicado cuidadosamente tu intención y el depositario de tu confianza vea lo verdaderamente útil que puede ser, les resultará fácil empezar la conversación, y pronto será muy animada. Es probable que la

persona que te escucha no tarde mucho en contarte un par de historias acerca de él mismo, lo cual te hará sentirte aun más cómodo. Con tal que no ocultes nada, cada minuto que pase te irás sintiendo más aliviado. Las emociones que has tenido reprimidas durante tantos años salen a la luz y, una vez iluminadas, milagrosamente se desvanecen. Según van desapareciendo los dolores, los reemplaza una tranquilidad sanadora. Y cuando la humildad y la serenidad se combinan de esta manera, es probable que ocurra algo de gran significación. Muchos A.A., que una vez fueron agnósticos o ateos, nos dicen que en esta etapa del Quinto Paso sintieron por primera vez la presencia de Dios. E incluso aquellos que ya habían tenido fe, muchas veces logran tener un contacto consciente con Dios más profundo que nunca.

Esta sensación de unidad con Dios y con el hombre, este salir del aislamiento al compartir abierta y sinceramente la terrible carga de nuestro sentimiento de culpabilidad, nos lleva a un punto de reposo donde podemos prepararnos para dar los siguientes Pasos hacia una sobriedad completa y llena de significado.